

Grupla Psikolojik Danışmada Sürecin Gözönüne Alınması: Bir Örnek

Doç. Dr. Nilüfer VOLTAN - ACAR

H. Ü. Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

Özet — Bu yazıda 1991-1992 ders yılında yönetilen grupla psikolojik danışma oturumlarından izlenimlere yer verilmiştir. Uygulamaya dönük olan bu yazıda, danışma oturumlarının birbirlerinden ayrı değil de tüm süreci akılda tutarak birbirlerine bağlı olarak düşünülmesi gerektiği üzerinde durulmuştur.

Summary — Focusing The Process in Group Counselling : An Example.

In this writing, the impressions of group counseling sessions that were led in 1991-1992 school year are mentioned. The idea of, "group counseling sessions should not be isolated from each other. All the processes since the first session should be considered together", are accentuated.

Grup içinde grup lideri en önemli terapötik güçtür (Ohlsen ve ark., 1988). Grup içinde direncin kırılmasında, suskunluğun önlenmesinde ve diğer terapötik güçlerin oluşmasında grup liderlerinin rolü çok büyüktür.

Grupla psikolojik danışma sürecinde, lidere grubun her evresinde çok iş düşmektedir. Bu evreler şöyle belirlenebilir (Gazda, 1973).

Başlangıç Evresi : Bu evrede üyelerin birbirleriyle tanışması, grup normlarının oluşması, davranışsal amaçların saptanması grup liderinin işlevlerindedir.

Çalkantı Evresi : Bu evrede, liderin antiterapötik güçlerin yerine terapötik güçlerin yer alması, direncin kırılması konusunda bazı görevleri bulunmaktadır.

Eylem Evresi : Bu evrede grup lideri, üyelerin birbirleriyle olan bitmemiş işlerinin tamamlanması (Ohlsen ve ark., 1988), ya da kendi bitmemiş işlerinin tamamlanması davranışsal amaçlara ulaşma yönünde harekete geçme konusunda üyelere yardımcı olur.

Sonlandırma Evresi : Bu evrede grup liderlerinin, davranışsal amaçlara ulaşıp ulaşmadığını saptama, eğer regresyon olmuş ise buna çözüm bulma, olumlu duygularla gruptan ayrılma konusunda fonksiyonları bulunmaktadır.

Bu yazıda grupla psikolojik danışma oturumlarının birbirinden soyutlanamayacağı gerçeğiyle ve grup liderinin oturumları kendi içinde değil, oturumları birbiriyle bağlayıp ilişki kurması gerekliliğiyle ve ilgili uygulamadan örnek verilmesi amaçlanmıştır.

Örnekteki Psikolojik Danışma Grubunun Özellikleri

Birbirlerini izleyen dokuzuncu ve onuncu oturumlardan söz edilmeden önce o psikolojik danışma grubuna ilişkin bazı bilgiler vermekte yarar vardır.

1991-1992 güz döneminde EBB 655 Grupla Psikolojik Danışma dersi için zorunlu olarak toplanan, öğrenme modeline dayalı (Ohlsen ve ark., 1988), sekiz yüksek lisans ve bir doktora öğrencisinden oluşan psikolojik danışma grubudur. Grupta üç erkek, altı kız öğrenci vardır. Yaş aralığı 23-30 arasındadır. Grup üyeleri orta sosyo-ekonomik düzeyden gelmişlerdir. Dört öğrencinin PDR'den lisansı, üç öğrencinin psikoloji lisansı, bir öğrencinin de İstatistikten lisansı bulunmaktadır. Haftada bir kez, doksan dakikalık bir süre için Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi grup odasında toplanılmıştır.

Grup sürecinde genelde demokratik bir liderlik izlenilmektedir. Ancak yeri geldiğinde grup lideri daha

etkin olabilmektedir. Bu etkin olma, direnci kırma, ihtiyaca göre alıştırmaları sunma konusundadır (Voltan - Acar, 1991).

Grubun Dokuzuncu Oturumundan İzlenimler

Dokuzuncu oturumda üyeler sessiz kalmayı tercih edince, lider tarafından sırrı paylaşma alıştırmaları (Voltan - Acar, 1991)'nin yapılması önerildi. Tüm üyeler kabul ettiler. Sırlar yazıldı. Sırlar, torbada çekilip paylaşıldıkça, bir üye, yüzü kıpkırmızı, pişman olduğunu ve sırrını paylaşmak istemediğini belirtti. Bunun üzerine torbada kalan diğer sırrı yazılı uç kağıt da yırtıldı. Grupta öfke, güvensizlik, aldatılmışlık duyguları yaşandı. Sırrını paylaşmak istemeyen üyenin üzerine gidildi. Sırrını paylaşamayan üye, kendisini yargılanıyormuş gibi hissettiğini ifade etti. Zaman dolduğu için grup oturumuna son verildi.

Grubun Onuncu Oturumundan İzlenimler

O oturumda, grup lideri, bir haftadır neler yaşadıklarını ve gruba neler getirmek istediklerini sordu. Bir üye, bir gece önce sınıfta olan bir olayı getirmek istediğini söyledi. Grup lideri, o konudan önce bir evvelki haftadan kalan bitirilmemiş işlerinin olduğunu, aklının bir hafta önce sırrını paylaşmak istemeyen ve sırları yırtılan üyelere olduğunu belirtti. Üyeler de, "evet", dediler. Sırrını paylaşmak istemeyen üye, tekrar kıpkırmızı oldu, bir diğer üye lidere kızdığını, çünkü sırrını paylaşmak istemeyenin ilgi çekmek için böyle davrandığını söyledi.

Sırrını paylaşmaktan vazgeçen üye çok kötü durumdaydı. Grup bütünlüğünü korumak için hep birlikte yapılmak üzere grup liderince bir alıştırmaya önerildi.

Bu alıştırmaya için ortaya kalemler, şemsiyeler, defterler sanki odunmuş gibi getirildi, tam ortaya madeni bir çöp kutusu kondu. Herkese, beş dakika düşüncü, varsa kurtulmak istediği sırları, ya da kişiliklerinin beğenmedikleri yönlerini bir kağıda yazıp bohçalayıp, ateşe yakabilecekleri söylendi. Bir süre beklenildi.

Üyeler yazdıkları kağıtları ateşe atıyorlardı, sırrının paylaşılmasını istemeyen üye kağıdı buruşturup fırlattı, kağıt çok uzaklara gitmişti. Grup üyeleri hareketlenip, kağıdı almak istediler. Lider, onlara durmalarını işaret etti. Kağıdı fırlatan üyenin yanına giderek,

— Kağıt olmasını istediğin yerde değil, onu alıp ateşe atabilirsin.

Üye yerinden hiçkırarak kalkıp, kağıdı yerden aldı,

ateşe attı ve yerine oturup ağlamaya devam etti.

Lider (gruba ve ağlayan üyeye);

— Gruba dönmek istediğinde bizimle olabilirsin, biz şimdi gruba devam ediyoruz.

Grup üyeleri neleri attıklarını anlatırken, bir başka üye, "ben annemi yaktım, yani onun etkisini yaktım." diyerek ağlamaya başladı. (Bu üye, birkaç oturum önce, hep annesinin dediklerini yaptığını, onun etkisinde çok kaldığını ve kendi isteklerinin nerede başladığının ayırda olamadığını epey fazlaca bir sıkıntıyla anlatmıştı.)

Grup lideri;

— Suçluluk duyuyorsun (duygu yansıtma)

Üye;

— Evet

Lider;

— Annenin olumsuz etkisini yaktın, bu güzel bir şey, çünkü şu anda seninle olumlu etkileri kaldı.

Bu arada sırrını paylaşamayan üye gültmseyerek ;

— O sır karşısında suçluluk duyardım, kendimi güçsüz hissedirdim, oysa artık o sırdan korkmuyorum, kendimi suçlu hissetmiyorum ve kendimi güçlü hissediyorum, dedi.

Lider;

— (Her iki ağlayan üyeye dönerek), X annesinin etkilerini yakıp suçluluk duyarken, Y sen de sırrını yakıp artık suçluluk duymadığını belirttin (Carkhuff, 1986), diyerek bir paylaşım yaptı.

Grup odasında ateşin yakılması, dertlerin, sırların, kişiliklerin beğenilmeyen yönlerinin yakılması, o törensel görüntü çok spontandı, çok içtendi, kimse rol yapmıyordu. Herkes kendisiydi.

O günkü oturum nerede nasıl başlamıştı ve süreç nereye uzayıp gitti. Yalnız, şu var ki, gerek grup üyeleri, gerekse grup lideri böyle bir süreci yaşamaktan asla pişman değildi.

Tartışma ve Sonuç

Grupla psikolojik danışma oturumları birbirlerinden soyutlanmış olarak düşünülmemelidir. Tüm oturumlar birbirlerine bağlıdır. Grup liderinin işlevlerinden bir tanesi bu ortak yanları görmek ve oturumları birbirlerine bağlamaktır. Zaten grupla psikolojik danışmanın güçlüğü de buradan gelmektedir. Çünkü üye sayısı ve oturum sayısı kadar, ilişkilerin birbirine bağlanması ge

reklidir. Bu yazıdaki gibi dokuzuncu oturumda yarım kalan bir işin onuncu oturumda bitirilmesi de buna bir örnektir. Bir başka deyişle, grup lideri oturum içi ve oturumlar arası süreci gözden kaçırmamalıdır.

Kaynakça

Carkhuff, R. (1986). The Art of Helping. Ambers : Human Resources Development. 5 th edition, 5th Printing.

Gazda, G. ve ark. (1973), Human Relations Development. Boston : Allyn and Bacon, Inc.

Ohlsen, M. ve ark. (1988). Group Counseling. New York : Holt, Rinehart ve Winston.

Voltan - Acar, N. (1990) Grupla psikolojik danışmada araştırmalara ne derece gerek vardır? I. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Bildiri (Baskıda).

..... (1991) Grupla psikolojik danışmada direnci kırma ya da ısırma için sırrı paylaşma araştırması. Eğitim Fakültesi Dergisi, sayı 6, s. 83-85.

ETKİNLİKLERİMİZ

2 Mayıs 1992 günü Hacettepe Üniversitesi Merkez Kampüsünde PDR-DER adına bir yemek verilmiştir.

Bu yemekte Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına yaptığı katkılardan dolayı

Prof.Dr. Feriha Baymur'a

ve PDR-DER'in kurulmasındaki katkılarından dolayı

Prof.Dr. Ethem Özgüven'e

birer şükran plaketi sunulmuştur.